
WYOMING

PROGRAMA WIC

Guía para Compra de Alimentos



Coma Sano
SEA SALUDABLE

Efectiva 1 de abril del 2015
Versión 2

INFORMACION

- ◆ **NO SE PERMITEN SUSTITUCIONES** - todas las compras bajo el programa WIC son finales, excepto en los casos en que el producto haya estado vencido o dañado.
- ◆ No todas las tiendas tienen el mismo surtido de alimentos disponible.
- ◆ Lleve un recibo impreso con el balance o pregunte en la tienda antes de hacer sus compras. Asegúrese de que los alimentos que compre concuerden con el recibo.
- ◆ Avísele al cajero que pagará con la tarjeta WYO W.E.S.T.
- ◆ Puede utilizar cupones de descuento de fabricante y de la tienda con su compra de WIC, y nosotros le recomendamos que lo haga. Sólo avísele al cajero con antelación.
- ◆ Si hay un producto que está tratando de comprar con sus beneficios del programa WIC y no pasa por la caja registradora como tal, por favor, anote el código UPC y una descripción del producto, y llévelo a la oficina local de WIC inmediatamente. (Consejo: Tome una foto del producto y del código con su *smartphone* y envíelo por correo electrónico a wdh-wyvicebt@wyo.gov.)
- ◆ Si no puede comprar jugo con su tarjeta del programa WIC, es posible que el producto no contenga la cantidad requerida de vitamina C o que no sea de la cantidad correcta. Refiérase a la siguiente información:

Nutrition Facts		Amount /Serving	% DV*	Amount /Serving	% DV*
Add 3 Cans of Water!		Total Fat 0g	0%	Total Carb. 29g	10%
Makes 48 FL. OZ		Sodium 5mg	0%	Sugar 28g**	
Serving Size:		Potassium 300mg	9%	Protein 0g	
Conc. 2 fl. oz.		Vitamin A 0%	Vitamin C 120%	Calcium 0%	Iron 6%
Recon. 8 fl. oz.		Not a significant source of fat cal, sat fat, trans fat, cholest, and fiber.			
Servings: 6		*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.			
Calories 120		** Contains Natural Fruit Sugars Only			

- ◆ Para poder recibir todos los beneficios nutricionales, le recomendamos que compre y consuma todos los alimentos que se la han otorgado a usted y a su familia.
- ◆ Si tiene un *smartphone*, puede usar la aplicación *EBT Shopper* para comprobar si un alimento en particular está aprobado en el programa WIC o no antes de llegar a la caja registradora. Revise la parte trasera de este folleto para más información sobre la aplicación.
- ◆ Si la oficina local está cerrada y necesita ayuda, llame al 1-888-996-9378 en horario laboral.

PRODUCTOS LACTEOS

LECHE (el tipo de leche se especifica en el recibo)

Galones de la **Marca de la Tienda** para:

- Leche Entera
- Leche sin Grasa (Desnatada)
- Baja en Grasa (2%)
- Evaporada (latas de 12 oz)
- Baja en Grasa (1%)
- Desnatada, en polvo (Solamente las cajas de "8 Quarts")



Si solamente le queda un cuarto de galón de leche en su tarjeta de beneficios puede comprar cualquier marca.

Se puede comprar **Cualquier Marca** para:

- *Acidophilus*
- Leche de cabra (enlatada, fresca, o en polvo)
- Suero de leche
- Con poca o sin lactosa

No Se Permite: Leche Orgánica, Con Sabor, Con Valor Agregado, Leche Cruda (sin pasteurizar), o Ni De Ninguna Marca Registrada (excepto en los tamaños de un cuarto de galón o en los tipos que se especifican arriba)

BEBIDAS DE SOYA

Las siguientes marcas, en los tamaños de un cuarto o medio galón:

◆ **Marca 8th Continent**

- Original o Vanilla
- Refrigerada



◆ **Marca Pacific Natural**

- Ultra Soy Vanilla o Ultra Soy Plain
- Esterilizada de larga duración (no necesita refrigeración hasta que se abre el cartón)



◆ **Marca Silk**

- Original
- Refrigerada



No Se Permite: Leche de Soya Orgánica, Ninguna Otra Marca, Ningún Otro Sabor, Bebidas Hechas a Base de Leche de Almendras, o de Arroz

QUESO



Marca de la tienda y **Kraft**, en paquetes de 8 y 16 onzas, regular o baja en grasa, de los siguientes tipos:

- *Brick*
 - *Colby-Jack*
 - *Mozzarella*
 - *Cheddar (Amarillo)*
 - *Longhorn*
 - *String Cheese (Mozzarella)*
 - *Colby*
 - *Monterey Jack*
 - *Deluxe American Cheese Slices*
- (que no estén empaquetadas individualmente)**

No Se Permite: Orgánico, Con un Peso Etiquetado al azar en la tienda, a granel, Rallado, Del Departamento de Lácteos y Carnicería (*deli*), Tipos Gourmet, Lascas de Queso Envasadas Individualmente, Otros Alimentos Hechos a Base de Queso, Pastas de Queso Para Untar, Queso Americano Blanco, Quesos con Ingredientes Adicionales (por ejemplo, *Pepper Jack*), Ni De Cualquier Otro Tamaño, o Sabor

PROTEINA

LEGUMBRES

Cualquier marca, bolsa de 1 libra (16 oz) de granos o frijoles secos o latas de 15 o 16 oz, de cualquier variedad:

- Frijoles
- Chícharos (no dulces)
- Frijoles Refritos sin Grasa
- Lentejas
- Contenido Bajo en Sodio



4 latas = 1 libra de legumbres (granos, frijoles) secos. El balance de sus beneficios se rebajará a razón de 0.25 unidades por cada lata que compre.

No Se Permite: Orgánicos, Chícharos Dulce Enlatados, Frijoles Mixtos, Ejotes/ Judías Verdes, Mezclas para Sopas, Chili, Frijoles Horneados, Frijoles con Carne, Sopas, Habichuelas Verdes, Ejote Francés, Frijoles Amarillos, Con Sabor Adicional, Grasa Añadida, Con Manteca/Aceite Adicional, o Ni De Cualquier Otro Tamaño

MANTEQUILLA DE CACAHUATE

Cualquier marca, botes de 16 a 18 oz, del tipo cremoso, crujiente o extra crujiente



No Se Permite: Orgánica, Con Bombón, Jalea Agregada, Miel Agregada, Batida ("Whipped"), Natural, En Envases a Presión, Baja en Grasas o Con Grasa Reducida, Ninguna Otra Mantequilla de Nueces, o Ni De Ningún Otro Tamaño

HUEVOS

Cualquier marca, 1 docena de tamaño grande, blancos, y de grado A o AA



No Se Permite: Orgánicos, De Color Café, De La Marca Eggland's Best, De Gallinas que no Están Enjaulada, De Tamaño Mediano o Gigante, Enriquecidos con Ácidos Grasos Omega 3, o Ni De Cualquier Otra Cantidad

GRANOS INTEGRALES

PAN INTEGRAL

Cualquier marca, en paquetes de 16, 20, o 24 onzas



- El paquete tiene que decir específicamente que es pan 100% integral (“100% Whole Wheat”)
- El primer ingrediente en la etiqueta nutricional tiene que ser harina de trigo integral.

Las mujeres sólo pueden escoger los paquetes de 16 onzas
Los niños pueden escoger los paquetes de 16, 20, y 24 onzas

No se permite: Orgánicas, De Harina de Trigo Enriquecida, De Harina de Trigo Refinada, Con Cualquier Sabor Agregado, Dietéticas (*light*), o Ni De Cualquier Otro Tamaño

TORTILLAS DE HARINA INTEGRAL

Paquetes de 16 onzas

Se permiten las siguientes marcas:



- Carlita 100% Whole Wheat
- Herdez Whole Wheat Fajita Style
- Mission 100% Whole Wheat Soft Taco
- Chi-Chi's Whole Wheat Fajita Style
- IGA Whole Wheat Fajita Style
- Ortega Whole Wheat
- Don Pancho Whole Wheat Soft Taco
- Kroger 100% Whole Wheat Soft Taco
- Our Family Whole Wheat Fajita Style
- Guerrero 100% Whole Wheat Soft Taco
- La Favorita Whole Wheat
- Shurfine Whole Wheat Fajita Style

No Se Permite: Orgánicas, De Harina de Trigo, Taco Shells, Tostadas Shells, Con Sabor Agregado, Bajas en Carbohidratos, De Cualquier Otro Tamaño, o Ni De Cualquier Otro Sabor

TORTILLAS DE MAIZ

Cualquier marca, de 8 o 16 oz, suaves, blancas, o amarillas



- El primer ingrediente en la etiqueta nutricional tiene que ser maíz o harina hecha con masa de maíz.

No Se Permite: Orgánicas, De Harina de Trigo, Taco Shells, Tostada Shells, Con Sabor Agregado, o Ni De Otro Tamaño

ARROZ INTEGRAL

Cualquier marca, bolsas de 16 o 32 oz, de grano corto, largo, o pre cocido



Las mujeres sólo pueden escoger los paquetes de 16 onzas
Los niños pueden escoger los paquetes de 16 y 32 onzas

No Se Permite: Orgánicos, Con Sabores/Espicias Agregadas, Mezclas, Cenas Completas, Instantáneos, Listos Para Servir, En Bolsa Para Hervir, o Ni De Cualquier Otro Tamaño

AVENA

Cualquier marca, paquetes de 16 onzas, original sabor



No Se Permite: Orgánica, Instantánea, Con Sabores Agregados, o Ni de Cualquier Otro Tamaño

CEREAL

WG (Whole Grain) = Integral como lo define la USDA

GF (Gluten Free) = Sin Gluten

AVENA

Solamente la marca de la tienda, en cajas de **11.8 o 12 onzas**, sabor regular, o en paquetes individuales

Se permiten las siguientes marcas:

- Essential Everyday
- Great Value
- IGA
- Kroger
- Our Family
- Safeway Kitchens
- Shurfine
- Western Family



CEREAL

Cajas de **12, 18, o 36 onzas**

Marca B&G Foods



Cream of Wheat Paquetes Instantáneos
Cream of Wheat Whole Grain
Cream of Rice Paquetes Instantáneos

Marca Essential Everyday



Corn Flakes
Crispy Rice
Bite Size Frosted Shredded Wheat

Marca General Mills



Cheerios
Multi Grain Cheerios
Corn Chex
Rice Chex
Kix
Berry Kix
Honey Kix

Marca Great Value



Corn Flakes
Crisp Rice

Marca IGA



Corn Flakes
Crispy Rice

Marca Kellogg's



All Bran Complete Wheat Flakes
Corn Flakes
Frosted Mini Wheats Bite Size
Rice Krispies
Rice Krispies Gluten Free

CEREAL

Marca Kroger



Corn Flakes



Crispy Rice



Bite Size Frosted Shredded Wheat

Marca Quaker



Life

Marca Malt-O-Meal (bolsa o caja)



Crispy Rice



Frosted Mini Spooners



Blueberry Frosted Mini Spooners



Strawberry Cream Frosted Mini Spooners



Malt O Meal Original

Marca POST



Alpha-Bits



Honey Bunches of Oats
Almond Cinnamon Honey Roasted



Honey Crunch



Vanilla Bunches



Grape-Nuts Flakes

Marca Our Family



Corn Flakes



Crispy Rice



Frosted Bite Size Shredded Wheat

Marca Safeway (bolsa o caja)



Corn Flakes



Bite Size Frosted Shredded Wheat

Marca Shurfine



Corn Flakes



Crisp Rice



Bite Size Frosted Shredded Wheat

Marca Western Family



Corn Flakes



Crisp Rice



Frosted Shredded Wheat Bite Size

No se permite: Orgánicos, Con Sabores Agregados, Cualquier Otro Tamaño, o Sabor

JUGO

Todos los jugos del programa
WIC deben contener al menos
120% de vitamina C y ser 100%
jugo de fruta.

JUGOS PARA MUJERES

Cualquier marca, congelados o enlatados, de 11.5 a 12 onzas; **El jugo concentrado, una vez preparado, debe reconstituir 48 onzas**



Jugo congelado de 12 oz, de manzana, arándano, uva (blanca o morada), toronja, naranja, o piña



Jugo de uva o manzana de la marca Welch's, de 11.5 oz, concentrado, no congelado

JUGOS PARA NIÑOS

Cualquier marca, de 64 onzas, de las siguientes variedades:



Jugo de naranja de 64 oz, en contenedor plástico, de cartón, o botella de cristal, refrigerado, o en contenedores, no congelados



Jugo de manzana, arándano, uva (morada o blanca), piña, vegetales, o toronja de 64 oz; en contenedores no congelados.

No se permite: Orgánicos, Cóctel de Jugos, de Manzana Tipo Granny Smith, Con Azúcar Agregada, Que Contengan Sustitutos de Azúcar, de Otros Sabores, o Otros Tamaños

FRUTAS Y VERDURAS

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Cualquier marca o tamaño

Se permiten los siguientes productos:

Frutas o verduras enteras, pre cortadas, orgánicas, mixtas, y empacadas



- ◆ Su compra total de frutas y verduras frescas deben sumar exactamente -o ser menor- la cantidad del valor monetario del recibo que le dieron.
- ◆ Compre las frutas y verduras de temporada para que obtenga el mejor valor monetario y los sabores más frescos.
- ◆ Si no puede comprar cierta fruta o verdura, pudiera ser que el sistema electrónico de las cajas registradoras de la tienda no los tiene identificados como productos permitidos en el programa WIC. Si esto le sucediera, por favor, avise inmediatamente a la oficina local de WIC.
- ◆ Si le quedara menos de un dólar en su tarjeta para comprar frutas o verduras frescas, trate de usarlo comprando una sola banana, una manzana, o una naranja.

No se permite: Ningún tipo de papas, excepto los Camotes y Boniatos (batatas); Congelados; Enlatados; Secos; Empacados con Salsas o Aderezos; Frutas y Vegetales de las Barras de Ensaladas; Cestas de Frutas; Bandejas para Fiestas con Salsas o Aderezos; Flores Comestibles; Hierbas Frescas; Especies Frescas; Hojas de Sábila; Adornos o Decoraciones Hechos con Frutas o Verduras (por ejemplo, chiles de ajo atados, cabezas de ajo atados, calabazas decorativas o pintadas)

PRODUCTOS PARA BEBES

CEREAL PARA BEBÉS

Cereal de arroz, avena, multigranos y de harina de trigo integral, en contenedores de 8 o 16 onzas
Se permiten las siguientes marcas:



Baby Basics



Comforts for Baby



Parents Choice



Beechnut



Gerber



Tippy Toes

No se permite: Orgánicos, Cualquier Otra Marca, Cereales en Frascos/Latas, Adicional Fórmula, Adicional Fruta, Adicional DHA, Adicional ARA, Adicional Yogurt Agregados, de Cualquier Otro Tamaño, o Ni De Cualquier Sabor

FRUTAS Y VERDURAS PARA NIÑOS

Baby Basics, Beechnut Classics, Gerber, and Tippy Toes

Se permiten los siguientes productos:

- 2.5 onzas
- 3.5 onzas
- 3.5 onzas
- 6 onzas
- Frutas individuales
- Verduras individuales
- First Foods
- Second Foods
- Third Foods
- Vidrio
- Plástico
- Paquetes múltiples con ingredientes individuales



No se permite: Orgánicos, Mezclas, Combinaciones de Sabores, Adicional DHA, Adicional ARA, Adicional Cereal, Cenas, Postres, Natillas, Tartas, Adicional Azúcar, Adicional Almidón, Adicional Sal, La Marca Graduates, Los Frascos de 4.25 onzas, en Bolsitas, o "Blends"

Maneras de comprar 128 onzas de alimentos para bebé:

Cualquier combinación posible; puede mezclar y combinar diferentes tamaños.

- 32 frascos de 4 oz
- 24 frascos dobles de 2.5 oz + 2 frascos de 4 oz
- 16 frascos dobles de 3.5 oz + 4 frascos de 4 oz
- 20 frascos dobles de 6 oz + 2 frascos de 4 oz

FÓRMULA

Solamente la marca, el tipo, y el tamaño especificado en el recibo del balance de la cuenta de WIC

No se permite: Sustituciones o Cambios en La Tienda

SOLAMENTE CUANDO ESTA AMAMANTANDO

Amamantar es la mejor forma de apoyar el crecimiento de su bebe, mientras cultiva un lazo afectivo que durará para toda la vida.

Madres que están amamantando completamente, mujeres con embarazo múltiple y bebes que fueron amamantados a quienes no se les dio formula por parte del programa WIC recibirán beneficios extra de comida.

CARNES PARA BEBÉS

Variedades individuales de carnes, con caldo o salsa agregados, en frascos de 2.5 onzas

Se permiten las siguientes marcas:



No se permite: Orgánicas, Adicional DHA, Adicional ARA, Adicional Arroz, Adicional Pasta, Adicional Fideos, La Marca Graduates, Cenas, Adicional Azúcar, o Adicional Sal

PESCADO

ATUN - cualquier marca, en latas de 5 o 6 onzas, en trozos grandes, empacado en agua, del tipo *light*



No se permite: Orgánico, Albacora, Blanco, en Aceite, en Almuerzos Pree Empacados, Con Sabores Gourmet, Con mas Sabores, Condimento Añadido, o de Cualquier Otro Tamaño

SALMON - cualquier marca, en latas de 5 o 6 onzas, de carne rosa, empacado en agua



No se permite: Orgánico, Salvaje, Rojo, Sábalo (*Blueback*), del Atlántico, Salmón Plateado (*Coho*), *Sockeye*, Almuerzos Pree Empacados, Con mas Sabores Con Sabores Gourmet, Con mas Sabores, Condimento Añadido, o de Cualquier Otro Tamaño



La leche materna tiene todo lo que un bebe necesita para crecer y mantenerse saludable. Con paciencia y ayuda, se encuentra una solución para cada dificultad a la hora de amamantar a su bebe, y el programa WIC está aquí para ayudarle.



La aplicación móvil EBTShopper, permite a los participantes del programa WIC verificar la elegibilidad, como parte del programa, de los artículos mientras hacen sus compras. La aplicación es gratuita y puede ser descargada escaneando el código de barras QR o en la página web: ebtshopper.com.



FRAUDE O ABUSO DEL PROGRAMA WIC

El uso indebido del programa WIC afecta los alimentos y servicios de todos los participantes del programa. Comprar, vender, o regalar la tarjeta EBT de WIC o los beneficios de alimentos del programa WIC es una violación de la ley. Usted puede ser enjuiciado por comprar, vender, o intentar vender o comprar la tarjeta EBT de WIC o los beneficios de alimentos del programa WIC.

Ayúdenos a evitar las posibilidades de fraude al programa WIC. Por favor, reporte cualquier beneficiario del programa WIC o tienda de alimentos que usted sospeche estén comprando o vendiendo tarjetas EBT de WIC o beneficios del programa WIC o cualquier otra actividad sospechosa que involucre al programa WIC, llamando al **1-888-996-9378**.

Esta guía para comprar alimentos se puede ver en un *smartphone* o en la computadora. Vaya a:

<http://www.health.wyo.gov/familyhealth/wic/FoodList.html>

O

Escanee el código de barras QR y busque la Guía para Comprar Alimentos



State of Wyoming, Department of Health
Public Health Division
WIC Program
6101 Yellowstone Road • Suite 420
Cheyenne, WY 82002



El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) es un proveedor de servicios y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.